

ПИЩА ДЛЯ МОЗГА



Мозг — это состоящая в основном из воды, жира и белков масса размером с два кулака, расположенных рядом, в которой 86 миллиардов нейронов. Эти клетки связаны между собой, чтобы обмениваться информацией.



НЕКОТОРЫЕ ФУНКЦИИ МОЗГА:

контролирует движения;

контролирует сердцебиение;

контролирует тело во сне;

позволяет сохранять выученное и запоминать это, извлекать из памяти в нужный момент и вообще думать;

сообщает мышцам, когда и как двигаться;

контролирует дыхание;

позволяет испытывать эмоции, смеяться, плакать...

По форме мозг напоминает грецкий орех.

Сбалансированный рацион помогает мозгу развиваться и эффективно работать.

ПЕРВЫЕ ГОДЫ ЖИЗНИ

В течение первых лет жизни в мозгу образуется наибольшее количество нейронных связей, формируется его архитектура. Чтобы развить максимальный потенциал мозга, очень важны правильное питание и адекватная стимуляция этого органа.



ВОДА ДЛЯ МОЗГА

Для хорошего функционирования мозга необходима вода. Если тебе хочется пить, это означает, что в этот момент твой мозг не работает на полную мощность.



Если от усталости начал плохо соображать, выпей воды — это может немного помочь.

КАК ПИТАЕТСЯ МОЗГ?

Мозг насыщается разными питательными веществами, которые попадают в него с кровью, но запастись их возможности не имеет. Поэтому питать его нужно ежедневно.

ПИТАЙСЯ ПОЛЕЗНЫМ

Рацион должен быть сбалансированным по количеству углеводов, белков, жиров, витаминов и минералов.

герника



Витамины С, К, калий, фосфор, клетчатка. Пантотеновая кислота – витамин В5 – в её составе важна для обмена веществ.

розмарин



Магний, калий, железо, кальций. В его составе есть антиоксиданты.

авокадо



Мононенасыщенные жиры, витамины К и С, витамин В9. Содержит много жиров и очень мало сахара.

куркума



Калий, магний, фосфор, холин.

Зелень, богатая витаминами А и К.

капуста
кале



руккола

Пригодятся мозгу, кишечнику и иммунной системе. Восполняют жидкость, содержат много аминокислот.

сельдерей



Благодаря высокому содержанию холина очень полезен, особенно для развития мозга.



яичный
желток

Много витаминов, минералов, антиоксидантов.

грецкий
орех



Высокое содержание антиоксидантов, витаминов и минералов. Один из самых питательных продуктов.

Медленно всасывается, содержит много витаминов и полезна для желудочно-кишечного тракта.



овсянка



йогурт

Йогурт без добавок – отличный источник кальция.

лосось



Омега-3 помогает предотвратить развитие болезней сердца и сосудов.

тёмный шоколад

(с содержанием какао не менее 70%)



Не особенно богат полезными веществами (хотя в составе есть фосфор, железо и витамины), но зато приносит удовольствие, а такие продукты тоже должны быть в твоём меню.



брокколи

Очень полезна для твоего мозга. В ней много холина, витаминов К, С и клетчатки.

РАЗМЕРЫ МОЗГА

Младенец: 350–400 г

Взрослый: 1,3–1,4 кг

Собака: 100 г

Горилла

и шимпанзе:

400–500 г



Мозг составляет 2% от общего веса тела, но расходует 20% всей энергии.

ДЕГРАДАЦИЯ МОЗГА

Работа мозга начинает ухудшаться после 30 лет, но и в 95 лет бывает, что мозг работает отменно. Чтобы поддерживать мозг в тонусе, чрезвычайно важны хорошее питание и постоянная интеллектуальная нагрузка (освоение нового: изучение иностранных языков, новых операционных систем и т. д.).



ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Занятия спортом делают тебя умнее. Да, именно так: при физической активности в мозгу происходит множество процессов. Приливает больше крови, насыщенной кислородом и питательными веществами, активируются гормоны роста и укрепляются нейронные связи. Результат: улучшаются память, способность учиться и концентрироваться.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

